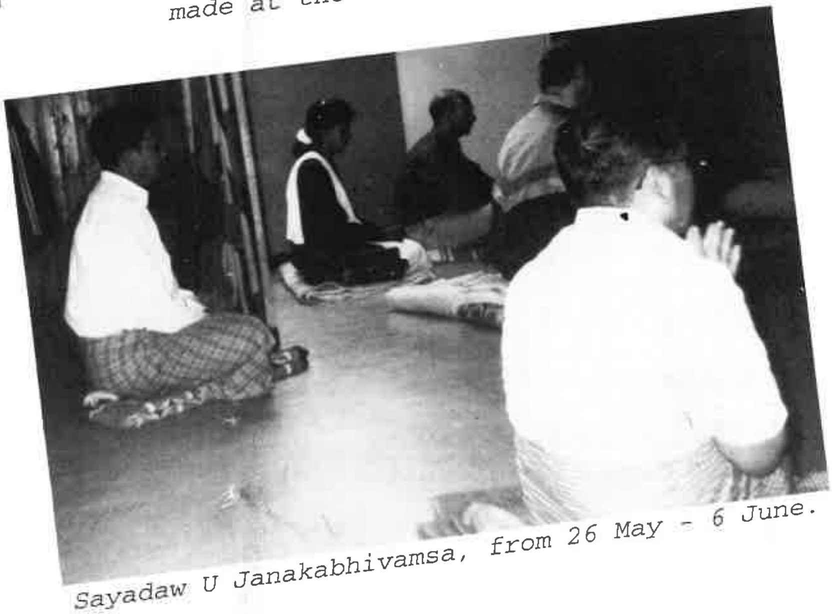
INZICHTSBODE

Vipassanā-Sāra

ZOMER EDITIE







Photographs, made at the Vipassana meditation retreat with Sayadaw U Janakabhivamsa, from 26 May - 6 June.

JAARGANG 9
Nummer 1
Augustus 1993

BUDDHAVIHARA



Het beheer van het boeddhistische meditatiecentrum Buddhavihara, adres
Den Ilp 38
1127 PC DEN ILP (gem. Landsmeer)
tel. 02908-6883 of 06-5282.3671,
is in handen van de Stichting Buddhavihara. Mensen die het centrum financieel willen ondersteunen kunnen een bijdrage storten op:

Postbankrnr. 22.37.503 Amsterdam
of:
AMRO-bankrnr. 45.83.27.948
adres bank: Dorpsstraat 80, Landsmeer
postgiro bank: rnr. 2391

t.n.v. 'Buddhavihara'.

TO OUR ENGLISH READERS

Vipassana-sara can be translated as *Insight journal.* Our aim is to provide those, interested in vipassana meditation, with relevant and useful information, secondly to report on the activities of the buddhist meditation centre Buddhavihara in Den Ilp (Amsterdam). The management of the Buddhavihara is in hands of the **'Buddhavihara Foundation'.**
Those who wish to support the centre and the activities there financially may send their contribution to:

Postbank acc.nr. 22.37.503 Amsterdam
or:
AMRO-bank acc.nr. 45.83.27.948
address bank: Dorpsstraat 80, Landsmeer

both mentioning *'Buddhavihara'!*

VIPASSANA SARA

betekent in het Nederlands *Inzichts-bode.* De Vipassana-sara is een uitgave van de **Stichting Jonge Boeddhisten Nederland** en komt tot stand in nauwe samenwerking met de Stichting Buddhavihara en 't Vipassana Meditatie Centrum in Groningen. Doel is het mensen die vipassana meditatie beoefenen van juiste en nuttige informatie te voorzien alsook te berichten over de aktiviteiten in ruimere zin van het boeddhistische meditatiecentrum Buddhavihara te Den Ilp, zoals de viering van boeddhistische feestdagen en diverse kursussen (Abhidhamma, Thaise les e.d.).

De abonnementsprijs is minimaal f15,- per jaar. U kunt zich als abonnee opgeven door bovengenoemd bedrag te storten op 't bank/gironummer van de S.J.B.N. onder vermelding van *'Vipassana sara'.*
Samenstelling van de redactie:
Jhananando *(lay-out, editing)*
Johan Tinge en Aad Verboom.
Info: Buddhavihara: tel. 02908-26883
Aad Verboom: tel. 030-888655

Postadres S.J.B.N.:
Postbus 1519,
3500 BM Utrecht

Postbank rekeningnr. 52.32.118
Bank (ABN) 55.51.05.563

โครงการสร้างวัดพุทธศาสนา ในประเทศเนเธอร์แลนด์

ป ฐ ม เ ห ต ุ : *ที่ทำให้เกิดวัดพุทธศาสนาแบบไทยขึ้นในประเทศเนเธอร์แลนด์ เนื่องมาจากชาวไทยที่ได้มาตั้งถิ่นฐานเลี้ยงชีพอยู่ในประเทศนี้ มีความต้องการที่ จะกระทำศาสนกิจตามอย่างที่ได้เคยประพฤติ ปฏิบัติตามประเพณี วัฒนธรรมที่ตนเคยกระทำมาแล้วเป็นเวลาช้านาน แต่ก็ยังหาวัด หรือพระที่จะมาอยู่ประจำยังไม่ได้*

ด้วยปรารภเหตุดังกล่าวแล้วนั้น ในปี ***พุทธศักราช ๒๕๑๖*** *คณะสงฆ์ในประเทศไทย จึงได้มีมติมอบหมายให้* ***พระมหาธีรพันธ์ (เมตตาวิหารี)*** *วัดมหาธาตุ กรุงเทพฯ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนาธุระ มาประจำอยู่ในประเทศเธอร์แลนด์ และได้ตั้งวัดแห่งแรกขึ้นมาที่เมือง* ***วาลเวกซ์*** (Waalwijk) *โดยให้ชื่อว่า* ***วัดพุทธาราม*** *ซึ่งแปลว่า วัดชาวพุทธ หรือวัดพุทธศาสนาซึ่งมีความหมายที่ลึกซึ้งว่า อารามเป็นน่ายินดีชื่นชมของพุทธศาสนิกชน เพราะวัดเป็นปูชนียสถานของสาธุชน เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ชนหมู่มาก เป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างไรนั้น เห็นว่า ไม่จำเป็นที่จะต้องบรรยายกัน เพราะก็เป็นที่รู้ และทราบกันดีอยู่แล้ว*

เมื่อพระมหาธีรพันธ์หรือสมณศักดิ์ ต่อมาคือ ***พระครูไกรสรวิลาส*** *ในฐานะเจ้าวัดด้วย ผู้บุกเบิกในการสร้างวัด ผู้นำการเผยแผ่หลักธรรมพระพุทธศาสนาไปสู่พุทธศาสนิกชนทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ จนเป็นที่รู้จักกันดีในนาม* ***เมตตาวิหารี*** *และท่านเสียสละเวลาอย่างมากเพื่องานในส่วนนี้ ในหลาย ๆ ประเทศ แต่เฉพาะประเทศเนเธอร์แลนด์นี้นั้นนับตั้งแต่มีวัดมาแรกเริ่มจนถึงปัจจุบัน รวมระยะเวลาแล้ว ก็ตกเข้าไปถึง ๒๐ ปี*

ต่อมาเมื่อพระครูไกรสรวิลาส ได้เห็น ว่าวัดพุทธารามนั้น เป็นปึกแผ่นมั่นคงดีแล้ว จึงจัด ตั้งศูนย์วิปัสสนาแห่งใหม่ ***ที่เมืองโครนิเง่น*** (Groningen) ***ขึ้นอีกแห่งหนึ่ง*** *เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๓ และต่อมาสถานที่แห่งนี้ก็ได้กลายเป็นวัดชื่อว่า* ***วัดพุทธวิหาร*** *และได้จำพรรษาอยู่ที่วัดนี้ ๓ พรรษา และพร้อมกันนั้น ก็ได้ลาออกจากการเป็นเจ้าอาวาสวัดพุทธาราม*

จนกระทั่งในปี ๒๕๒๕ พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย โดยเฉพาะชาวไทยและชาวจีนได้อาราธนา ให้มาตั้งวัดอยู่ในใจกลาง ***เมืองอัมสเตอร์ดัม*** *ซึ่งเป็นเมืองสำคัญของประเทศเนเธอร์แลนด์* ***ชื่อว่าวัดพุทธวิหาร*** *ส่วนวัดที่โครนิเง่นนั้นให้อยู่ในการดูแลของพระภิกษุ ชาวดัทช์ชื่อว่า* ***ชานนันโท***

แต่ด้วยสถานที่ดังกล่าวนั้น เป็นอันต้องคับแคบลงไปอย่างเห็นได้ชัด ไม่เพียงพอกับการรองรับพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ที่ได้มาเพิ่มกุศลในวาระโอกาส ใหญ่ ๆ เช่น ***วิสาขบูชา ประเพณีสงกรานต์ ลอยกระทง*** *เป็นต้น แม้แต่คราวที่มีการ* ***ปฏิกรรมฐานภาคพิเศษ*** *ๆ เพื่อความสะดวก ความเบาสบายแก่พุทธศาสนิกชน ทางวัดก็ต้องได้ไปเช่ายืมสถานที่ต่าง ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้พุทธศาสนิกชน ได้มีที่ประพฤติปฏิบัติธรรมกันอย่างเต็มที่*

ด้วยเหตุนี้พุทธศาสนิกชน คณะกรรมการฯ จึงได้พยายามจัดหาที่แห่งใหม่ เพื่อความเหมาะสมยิ่งขึ้นมาในการทำเป็นวัด ต่อมาก็ได้ไปพบสถานที่ ตามที่ต้องการ ซึ่งตั้งอยู่ในชานเมือง ***อัมสเตอร์ดัมตอนเหนือ คือ เขตแลนด์สเมียร์ (Landsmeer)*** *แต่ที่ดังกล่าวนั้น เป็นภาระอย่างมาก ในการจัดตั้งเป็นวัด แม้ว่าทุกอย่างจะพร้อมแล้วก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นที่และเสนาสนะสงฆ์ ตลอดจนศาสนสถานที่บำเพ็ญบุญ แต่ทางวัดจะต้องใช้จ่ายอย่างมากในการจัดซื้อ*

และด้วยปีนี้เป็นปีที่พิเศษ ที่วัดไทยได้ถือกำเนิดในประเทศเนเธอร์แลนด์ มาครบยี่สิบปีพอดี และ ในวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๓๖ นี้ ก็เป็นวันคล้ายกับวันเกิดของ พระครูไกรสรวิลาส (เมตตาวิหารี) ผู้ริเริ่มก่อตั้งวัดในประเทศเน...

...นั้น คณะกรรมการฯ จึงได้จัดให้มีการทำบุญ ***ครบรอบ ๒๐ ปีของการมีวัดในประเทศนี้ และพร้อมกับทำบุญฉลองอายุพระครูไกรสรวิลาส(เมตตาวิหารี)*** *โดยจัดให้มีการทอดผ้าป่าสามัคคี ขึ้น เพื่อหาทุนสนับสนุนการซื้อที่วัดใหม่ ซึ่งยังค้างไม่ได้จ่ายอยู่เป็นจำนวนมาก และ เป็นทุนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพื่อให้คงอยู่ต่อไปตราบนานเท่านาน*

กาลเวลาเท่านั้นจะพิสูจน์ได้ว่าอะไรดีชั่วอย่างไร และเป็นประโยชน์หรือไม่?

.......ชาติโสตถิ........



The big Buddha statue in Groningen.

BUDDHAVIHARA NEWS



Na het feestelijke jubileum van de eerw. Mettavihari, abt van de Buddhavihara tempel in Den Ilp en sinds 20 jaar meditatieleraar in Nederland, zullen er dit najaar weer diverse feesten en ceremoniën gevierd worden:

Wan Kow Pansa *op zondag 8 augustus:*
de viering van 't begin van de drie maandendurende periode waarin boeddhistische monniken in Zuid-Oost Azië minder reizen en vaak in retraite gaan.

Kathina-viering *op zaterdag 6 november:*
het einde van de bovengenoemde Regentijd en het aanbieden van 'n monniksgewaad aan één of meerdere monniken die de regenretraite hebben afgerond, als officiële en traditionele afsluiting hiervan.

Loy Krathong *op zaterdag 4 december:*
Thailand's meest bekende festival. Mensen laten 's avonds kleine papieren bootjes te water, gevouwen in de vorm van een lotusbloem en met een brandend kaarsje en wierook. Daarnaast is er gewoonlijk een heel programma met Thaise dans, muziek en gezelligheid. Om ongemak door kou en/of regen te voorkomen zal de Loy Krathong dit jaar niet in de tempel in Den Ilp worden gevierd maar in een te huren zaal.

Meer info over bovenstaande aktiviteiten zal U apart worden toegezondenof kan verkregen worden via de tempel, 02908-26883. Een ieder is van harte welkom.

It is my great pleasure to inform yo that there is some good news concernin Buddhavihara.
As you may know, at the re-organisatio of January this year two committees hav been formed: one for financial matter and one for all matters related to the r building of Den Ilp 38. Presently bot committees are functioning rather well.
Also, quite recently the financial diffi culties have been solved to such an ex tent that all of us are now more free t concentrate on the essential task of ma naging Buddhavihara as a Buddhist templ and meditation centre for all Buddhists Thai, Chinese, Dutch and so forth. How ever, there remains the adaptation of De Ilp 38 to our needs. As you may realise the rebuilding is costly. One good way t finance this is with loans with low inte rest rate from our supporters.
If you are interested in helping Buddha vihara in this way, please contact Buddh vihara (tel. 02908-26883) or myself (030 888655). All in all, the celebration o the 20 years jubilee of the Ven. P.K.K Mettavihari on July 17th in Den Ilp, wa a joyful occasion.

Aad Verboom



DE VIER NOBELE WAARHEDEN

(vervolg op het artikel in de Sara van december '92)

Het spirituele pad in 't boeddhisme wordt vaak vergeleken met een medicijn. Dit medicijn wordt wel het **achtvoudige pad** genoemd en werkt op verschillende niveaus: diagnostisch m.b.t. de ziekte of het probleem, accepterend en tegelijkertijd genezend in die zin dat door het nemen van bovengenoemde medicatie het menselijke lijden langzaam maar zeker verminderd en uiteindelijk compleet beëindigd kan worden. Het medicijn kun je vergelijken met een homeopatische capsule met acht ingrediënten die samen *magga sacca* worden genoemd: het pad dat leidt tot opheffing van het lijden. Dit pad wordt gevormd door acht schakels of spirituele adviezen:

1. *samma ditthi = het juiste begrip;*
2. *samma sankappa = het juiste denken;*
3. *samma vaca = de juiste spraak;*
4. *samma kammanta = het juiste handelen;*
5. *samma ajiva = juiste levensonderhoud;*
6. *samma vayama = de juiste inspanning;*
7. *samma sati = juiste opmerkzaamheid;*
8. *samma samadhi = juiste concentratie.*

Als je het bovenstaande rijtje beschouwt valt misschien allereerst het steeds weer terugkomende woordje *samma* op, wat vanuit de Pali-taal vertaald is als 'juiste'. Hiermee wordt bedoeld juist of correct in overeenstemming met een doel, nl. dat het leidt tot opheffing van menselijk lijden en tot onthechting van begeerte, haat en onwetendheid. Als het tot een ander doel leidt is het dus in deze context onjuist. Vervolgens kun je je afvragen waarom *(1) juist begrip* bovenaan geplaatst is. Is dit niet meer 't gevolg van een spiritueel pad? Ja en nee. Je kunt zeggen dat je nooit zult beginnen met het bewandelen van een spiritueel pad als er niet een soort basis-wijsheid is, nl. dat je een bepaald onbegrip of onvolmaaktheid in je leven bemerkt, waardoor je steeds in de problemen komt. Dit kan een steeds terugkerende angst of twijfel zijn, sterke gespannenheid, moeilijk te hanteren agressie of verdriet of wat dan ook.

Het kiezen voor 'n spiritueel pad is, als het een rijpe keuze is tenminste, niet zozeer een vluchtpoging maar meer 'n bewuste stap om die problemen of moeilijkheden beter te leren begrijpen en om daardoor een harmonieuzer en vrijer leven te ontwikkelen, met minder brokken en onduidelijkheden.

Deze stap is 't gevolg van 'n basisbegrip dat wel *kammassakata samma ditthi* wordt genoemd: het begrip van oorzaak en gevolg oftewel van het principe dat je uiteindelijk weliswaar geen controle hebt over je leven maar dat je het wel richting kunt geven: ofwel tot meer geluk en harmonie ofwel richting (zelf)destructie.

Vanuit dit basis-inzicht begin je een spiritueel pad te bewandelen, waardoor je je gedachten op een wijze(re) manier begint te ontwikkelen of te richten. In de boeddhistische geschriften wordt meestal gesproken over drie soorten van *(2) juist denken*[1] die je dan meer gaat ondersteunen of volgen (zonder overigens de tegenovergestelde soorten gedachte te verdoezelen of te onderdrukken!):

- gedachten die niet vervuld zijn van begeerte maar juist van verzaking van (zintuiglijke) begeerte en (denk)gewoontes;
- gedachten die niet geworteld zijn in haat of boosheid;
- gedachten die vrij zijn van wrok.

Deze eerste twee schakels van het achtvoudige pad vormen de zgn. *pañña kandha,* wat wil zeggen dat het aspecten van wijsheid zijn. Dan volgen er drie schakels m.b.t. ethisch gedrag, wat voortkomt uit de eerste twee schakels:

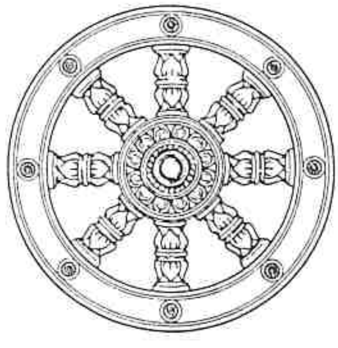
(3) juiste spraak. Dit houdt in het je onthouden van liegen, roddelen, vloeken en onzin praten. Om verwarring en vraagtekens te voorkomen is 't goed om er bij te vermelden dat de intentie van waaruit je praat heel belangrijk is als toetssteen of je spraak ethisch zuiver of onzuiver is. Er zijn bv. leugens (om bestwil) mogelijk waarbij je liegt om juist direkte of indirekte schade te voorkomen. Ook kun je over iemand praten, niet als roddel maar meer om inzicht te krijgen in bepaalde patronen van iemand.

In de boeddhistische psychologie is de bepalende factor of een uitspraak of handeling heilzaam of moreel verantwoord is niet zozeer de handeling of de uitspraak an sich maar vooral ook de intentie of onderliggende motivatie van waaruit je handelt. Als die motivatie geworteld is in begeerte, haat of onwetendheid, dan is in principe de (verbale) handeling onheilzaam of immoreel. Als de motivatie niet geworteld is in die drie drijfveren, dan is de handeling of uitspraak heilzaam.

Ethiek kun je uiteindelijk niet echt uit een boek halen: het is slechts een frame of richtlijn om harmonieus te kunnen leven. Het is niet absoluut: bij elke regel zijn immers wel voorbeelden aan te halen of te bedenken waarbij de erkende regel niet toereikend is en waarbij het heel moeilijk is 'n beslissing te maken. Daar-

om wordt er in het boeddhisme op het gebied van moraliteit meer gesproken over algemene adviezen waarbij je uiteindelijk zelf de keuze-vrijheid hebt. Daarnaast is het goed om te vermelden dat je vanuit 'n boeddhistische optie geen verantwoording hoeft af te leggen aan 'n hogere macht of andere mensen maar dat je zelf verantwoordelijk bent voor het *karma* (d.w.z. je acties) dat je ten toon spreidt. Er is in het boeddhisme dan ook geen sprake van ge- of verboden. Je mag net zo veel regels breken als je zelf wilt. Je zult echter (hoogst waarschijnlijk) ook zelf de consequenties ervan ondervinden.
(4) juist handelen: het advies je te onthouden van harmonie verstorende en (zelf) destructieve handelingen zoals doden, stelen, gewelddadig of door scheve machtsverhoudingen schadelijk sexueel gedrag en 't gebruik van alcohol en/of drugs (in die mate dat het je helderheid aantast);
(5) juiste levensonderhoud: ook dit is weer een onthoudings-advies en wel m.b.t. beroepen of regelmatig terugkerende activiteiten waarbij je op de één of andere manier jezelf en/of anderen schade berokkent. Voorbeelden zijn het verkopen van wapens, drugs dealen of een beroep kiezen waarbij je moet doden.
De nummers 3,4 en 5 vormen de *sila-kandha* oftewel aspecten van ethisch gedrag dat een basis en onderdeel is van 't achtvoudige pad dat leidt naar meer innerlijke vrijheid en harmonie. Dan volgen er tenslotte drie aspecten m.b.t. meditatie:
(6) juiste inspanning: hiermee wordt in eerste instantie bedoeld de inspanning om te gaan mediteren en om stil te zitten als vrijwillige discipline. Op een dieper niveau gaat 't hier meer om 'n innerlijke discipline of inzet, nl. om datgene wat je van moment tot moment herkent (als lichamelijke of mentale ervaring) op een subtiele, accepterende manier te benoemen of te registreren. Of het object nu plezierig, onplezierig of neutraal is maakt hierbij niet uit: het gaat vooral om de continuiteit van bovengenoemde inzet, zonder in extremen te schieten van te veel of te weinig proberen.
Als direkt gevolg van deze evenwichtige inspanning ontstaan er dan momenten van *(7) juiste aandacht of opmerkzaamheid.*
Hiermee wordt bedoeld het weet hebben van datgene wat op 't moment duidelijk herkenbaar is en dit dan objectief benoemen of registreren.
Er worden in de boeddhistische psychologie **vier grondslagen van opmerkzaamheid** genoemd: het lichaam, lichamelijke gevoelens, gedachten en conditioneringen of andere ervaringen die je geest in beslag kunnen nemen. Alle menselijke ervaringen die we kennen vallen ergens onder één van deze vier rubrieken en of het nu een gedachte, geluid, gevoel of emotie van haat of liefde is: voor de meditatie maakt het niet uit. Het enige wat je hoeft te doen is registreren wat op 't moment duidelijk herkenbaar is, zonder er verder over na te denken of te proberen controle uit te oefenen, zonder voorkeur, zonder oordeel. Het object van registratie kan van moment tot moment veranderen. In die zin is opmerkzaamheid heel flexibel van karakter. Als er echter op een bepaald moment niets duidelijks aanwezig is dan kan in de vipassana- of inzichtsmeditatie het bewust zijn en benoemen van het rijzen en dalen van de buik (als gevolg van 't in- en uitademen) altijd als basisobject gebruikt worden, als slijpsteen om 'n mes te scherpen of scherp te houden. Zo gauw iets anders weer duidelijk naar voren treedt kun je dit weer als nieuw meditatie-object beschouwen, zolang het op de voorgrond blijft. Dit opmerkingsvermogen wordt zo steeds meer ontwikkeld en als direct gevolg van een moment van opmerkzaamheid ontstaat er dan tegelijkertijd een moment van *(8) juiste concentratie:* het geconcentreerd zijn op het object van observatie. Dit is geen zware eensgerichtheid op één object terwijl je andere buitensluit maar meer een lichte concentratie die van moment tot moment aan weer een ander object gekoppeld kan zijn.
Door bundeling van deze laatste drie aspecten, samen ook wel *samadhi-kandha* of concentratie-groep genoemd, ontstaat er op een heel natuurlijke manier een dieper intuïtief begrip van 't object van meditatie. Dit begrip is dan weer een verder ontwikkeld nr. 1 van het achtvoudige pad en wordt *vipassana samma ditthi* genoemd. Hierover en over het verdere meditatieproces meer in een volgende Sara.

(Frits) Jhananando



The eightfold Noble Path is often represented by a wheel with eight spokes: the Wheel of Truth that can reach anywhere.

Photograph, made at the meditation retreat in Hoogersmilde with Godwin Samararatne, from 22 - 27 June.



GODWIN'S(TGEVEND) VERBLIJF

Zoals aangekondigd is Godwin Samararatne, een vipassana meditatieleraar uit Sri Lanka, in de tweede helft van juni naar Nederland gekomen. Tijdens z'n bezoek heeft hij een aantal lezing gegeven en een weekend en een retraite begeleid.
Het weekend in Groningen was druk bezocht. Er waren zo'n 30 deelnemers, de sfeer was goed. Hoewel het weekend iets anders verliep dan gewoonlijk (met ook tijd voor yoga en *chanting)* waren de meeste mensen erg enthousiast.
Ook de retraite van 5 dg. in Hoogersmilde (16 deelnemers) is goed verlopen. De dag werd zo veel mogelijk in stilte doorgebracht maar 's avonds tijdens de lezingen hebben we veel kunnen lachen. We hadden nog een keer gezamenlijk naar de zonsondergang willen gaan kijken maar het weer werkte wat dat betreft niet mee. Vaak was het bewolkt, hoewel het goed genoeg was om in je eentje in de natuur te kunnen mediteren. De losse lezingen in Tilburg, Utrecht en Amsterdam, waren ook de moeite waard. Verder heeft Godwin nog een bezoek gebracht aan Den Ilp, waar hij een leuk gesprek had met de eerw. Mettavihari.
Het was dus best een druk programma maar Godwin heeft er zelf ook erg van genoten. Al met al is z'n bezoek in vele opzichten winstgevend geweest en we hopen hem over 2/3 jaar opnieuw te kunnen ontvangen.
Ik houd jullie op de hoogte!

Marieke Zeeuwen

RETREATS

For those who wish to practise Vipassana meditation intensively 3 retreats (under the guidance of the Ven. P.K.K. Mettavihari) will take place in *'de Volksabdij'* in Ossendrecht:
12 - 22 August; 7 - 16 January and from **11 - 21 August '94.**
Information and application forms:
Jhananando, tel. 050-276051
Koen Kwaaitaal, tel. 013-436190

'A TASTE OF VIPASSANA MEDITATION'

Midden juli is er n.a.v. het 20-jarige jubileum van de eerw. P.K.K. Mettavihari, Vipassana meditatieleraar en abt van de Buddhavihara Tempel in Den Ilp, een met veel foto's geïllustreerd boek uitgekomen. Het boek (in de Engelse taal) heeft als titel *'A taste of Vipassana meditation'* en bestaat uit een aantal lezingen, gehouden tijdens meditatieretraites in Ossendrecht. Het boek kan verkregen worden via de Buddhavihara Tempel in Den Ilp.

THAISE LES

Vanaf augustus zullen er weer Thaise lessen gegeven worden: in Amsterdam door *khun Chutima (020-6736279),* in Groningen door *Nongyao Limnaimuang (050-736943).* Meer info en aanmelding via bovenstaande telefoonnummers.

MEDITATIE



AKTIVITEITEN

AMSTERDAM:
Elke maandag van 18.00 - 20.00 uur.
Weekends: 6/7/8 aug; 3/4/5 sep; 1/2/3 okt; 5/6/7 nov; 10/11/12 dec.
Tijden: vrijdag 20.00 uur
zaterdag 9.30 - 22.00 uur
zondag 9.30 - 12.30 uur
Plaats: V.M.C. *'Buddhavihara'*, St. Pieterspoortsteeg 29.
Kosten: f18,- per dagdeel (5 x), excl. eten en eventueel een vrijwillige bijdrage voor de leraar.
Overnachting mogelijk (à vrije gift), wel een eigen slaapzak meenemen s.v.p. Beginners worden geadviseerd het hele weekend mee te doen. Info en opgave: Joke Hermsen 020-6264984

GOES:
Weekend: 17/18/19 sept; olv. Johan Tinge.
Plaats: *Drama-lokaal,* in de locatie v.d. Psych. Zorgvoorziening Zeeland, Oostmolenweg 101, Kloetinge.
Kosten: f75/100,- (naar draagkracht) voor het gehele weekend excl. maaltijden.
Overnachting mogelijk. Info en opgave: Tanni Koens 01194-9930

GRONINGEN:
Elke dinsdag van 19.00 - 21.00 uur, donderdags van 20.00 - 22.00 uur en vrijdags van 8.00 - 8.45 uur.
Weekends: 24/25/26 sept; 10/11/12 dec; 6/7 nov (olv. Johan Tinge);
Plaats: Vipassana Meditatie Centrum, Kamerlingh Onnesstraat 71.
Kosten: f100/125,- (naar draagkracht) voor het gehele weekend incl. maaltijden of f15/20,- per dagdeel. Overnachting mogelijk à f10,- per nacht incl. ontbijt.
N.B. Beginners worden geadviseerd het hele weekend mee te doen.
Woensdag 6 okt: lezingen door Lama Lobsang Yeshi Rimpoche uit Tibet:
15.00 - 17.00 u: Twelve dependent links of origination;
19.00 - 21.30 u: Tantra.
Info en opgave: Jhananando 050-276051
Karina Rol 050-775562

LEIDEN:
Elke di 19.15 - 21.15 uur.
Weekend: 19/20/21 nov; olv. Jhananando.
Plaats: Faljerilstraat 8. Info: Nel 071-154862 / Han 01719-17424.

LEEUWARDEN: elke di 19.00 - 21.00 uur.
Plaats: a/b *'de Streamwinner'*, Emmakade 208.
Info: Anne en Michel, 058-160382.

MAASTRICHT:
Elke dinsdag van 19.30 - 21.30 uur.
Plaats: Hoekweg 15, Meerssen. Info: Marjan Bouhuijs, tel 043-644180.
Weekend: 12/13/14 nov; olv. Jhananando.
Info en opgave: Els Niessen, 04406-40345

ROTTERDAM:
Elke maandag van 19.00 - 21.00 uur.
Weekend: 22/23/24 okt; o.l.v. Johan Tinge. Plaats: Schepenstraat 91-B.
Kosten: f85/105 (naar draagkracht) voor het gehele weekend excl. maaltijden.
Overnachting mogelijk. Info en opgave:
Margje Schuur, 010-4672952
Martin Arends, 010-4611210

TILBURG:
Weekend: 1/2/3 okt.
Kosten f100/125,- (naar draagkracht), overnachting mogelijk.
Introductie-cursus: 6 dinsdagavonden m.i.v. 7 sept, kosten: f105,-. Ervaren mediterenden kunnen altijd op de donderdagavond mee komen mediteren à f5,-.
Beide aktiviteiten o.l.v. Johan Tinge,
Plaats: *'de Stroom'*, Poststraat 7-A.
Info en opgave:
Koen Kwaaitaal, tel 013-436190.

UTRECHT: elke do 20.00 - 21.30 uur.
Plaats: Sterrenbosch 9bis, info:
Henk 030-520435
Aad 030-888655

ZWOLLE: voor info over meditatie-aktiviteiten in Zwolle e.o.:
Dingeman Boot 038-656653.

BRUSSEL: intensieve meditatieweekends: elk laatste weekend van de maand in 't Tibetaanse centrum, Capouilletstr. 33.
Info en opgave: Marie Cécile Vandergucht, tel 2.7341128.

KÖLN:
Wochenende: 17/18/19 Dezember; mit Begleitung von Jhananando.
Info und Anmeldung:
Lydia Kieven, (0)221-736584.

